DICAS EXTRAS SOBRE O EXERCÍCIO MARTINISTA Nº 2

Com o objetivo de complementar as explicações baseadas sobre experiência prática e vivenciada do Exercício Martinista nº 2, traduzido do original em francês do Caderno de Práticas Martinistas, trago essas dicas complementares que ajudarão, e muito, os buscadores sinceros e dedicados, e a todos os Praticantes da Via Interior ou Cardíaca de Louis-Claude de Saint-Martin ou Filósofo Desconhecido.

É preciso lembrar ainda, e muitas vezes, de que nada adianta ter em mãos tal conhecimento e permanecer de braços cruzados, sem nada fazer. Eis o sentido real do oculto, pois nada existe de oculto de fato, somos nós que nos ocultamos do conhecimento quando nos entregamos exclusivamente aos prazeres dos sentidos e aos vícios que se encontram dentro de nós mesmos. Disse acertadamente Gautama, o Buda: *"É mais fácil vencer a mil exércitos do que vencer a si mesmo"*.

Coloque em prática os exercícios e logo perceberá o quão real e profunda é esta afirmação. No entanto, o esforço de hoje se soma ao de amanhã, a disciplina e a perseverança geram a aptidão, ou seja, o

esforço inicial se torna prazer e deleite no futuro. Portanto, o único que pode adiar seu futuro é você mesmo, mais ninguém.

DICAS EXTRAS SOBRE O EXERCÍCIO MARTINISTA Nº 2

DICA 1

As extremidades do corpo (pés e mãos) podem ser sentidos com mais facilidade, por isso existe uma tendência natural de se permanecer por mais tempo nelas. Fique atento!

DICA 2

Como fazemos um grande uso do sentido da visão, temos a tendência de valorizar esse sentido mais que os outros em nossos trabalhos diários. Por isso, muitas vezes deixamos de visualizar a parte de trás dos membros como: parte de trás das pernas e coxas, costas, partes de trás dos braços, mantendo a visão sempre na parte frontal destes membros. Isso pode ser facilmente corrigido se apelar para o sentido do tato, sentindo o contato dessas partes traseiras com as roupas ou poltrona em que estiver encostado. O tato guia o sentido da visão na realização correta e completa do exercício.

DICA 3

Visualize as partes do seu corpo com os olhos fechados, ao mesmo tempo em que sente esse membro. Isso ajuda a afastar os pensamentos intrusos, que tentam usurpar o exercício e nos roubar a concentração. Se for preciso, abra os olhos e contemple aquela parte de seu corpo por alguns minutos para memorizar esta parte em todos os seus detalhes. Depois, feche os olhos e retome o exercício.

DICA 4

Não faça o exercício com tempo mínimo estipulado ou antes de sair para resolver um assunto ou problema importante. Essa situação pode roubar-lhe a concentração e não permitir a execução correta do exercício. Por isso, é sempre recomendável que faça o exercício em períodos neutros de atividade como pela manhã bem cedo, ou à noite antes de dormir. A hora do almoço, dependendo do dia e local, também pode ser muito bem aproveitada.

DICA 5

Mantenha a frequência, seja disciplinado, cobre de si mesmo. Seja implacável com relação à autodisciplina. Caso esteja no começo de sua prática, imponha-se uma recompensa ou punição. Por exemplo, você só deve entrar nas redes sociais, depois de concluído o exercício. Você só tomará aquele cafezinho gostoso após a conclusão do exercício. Assim, unirá um aspecto externo em favor de uma prática interna. Desse modo, consolidará sua prática aproveitando a força e o poder dos desejos externos para converter sua energia em favor de seu crescimento interior. A energia de cada desejo externo pode ser explorada nesse

sentido, pois possui uma poderosa força de apelo e um magnetismo quase incontrolável. Ao fazer isso, a força daquele desejo se transforma em energia em seus plexos e você terá mais combustível para se dedicar com afinco ao trabalho interior. Ao mesmo tempo exercerá um poderoso domínio sobre todas as impulsividades.

DICA 6

Pode ser que durante a execução do exercício surjam coceiras, desconforto, vontade de se mexer. Não ceda a essas tendências, pois elas são oriundas da mente não acostumada ao exercício e ao domínio da VONTADE e fará de tudo para lhe arrancar do exercício. Normalmente, a esses movimentos se seguem uma série de pensamentos estranhos ao exercício. Seja firme consigo mesmo.

DICA 7

Observe se o ambiente onde se encontra não têm mosquitos e pernilongos. Estes hóspedes indesejados são capazes de destruir as melhores sessões de exercícios. As moscas porque pousam em nós, os pernilongos porque nos picam ou fazem aquele zumbido nos ouvidos que irrita qualquer um. Tenha em mente que ainda não chegamos ao estágio de monges tibetanos. Além disso, na altura e no frio em que vivem não há mosca ou pernilongo que resistam.

DICA 8

Transforme o presente exercício em hábito diário, assim como escovar os dentes, tomar banho ou sair com o celular. Tenha em mente que para ser um adepto, no real sentido da palavra, é preciso ser autodidata, é

preciso saber estudar sozinho. Todos os grandes adeptos do passado, todos os Grandes Mestres foram autodidatas por excelência. Haja vista, pela grande obra que todos deixaram. Eis uma das maiores dádivas que é conseguida com a prática mística. Portanto, descruze os braços e saia da inércia.

"Já nascemos todos gênios, nós temos apenas que despertá-lo de dentro de nós por nossos esforços deliberados e pela energia de nossa VONTADE SOBERANA."

Espero sinceramente que as dicas auxiliem a todos em suas sessões práticas e que, principalmente, se dediquem a elas com perseverança e uma tenacidade acima de qualquer obstáculo. Todo o tempo empregado nesta prática traz resultado.

Termino repetindo a mesma frase que costumo usar em meus artigos, dando o aval que a prática assídua e disciplinada me confere:

"Este exercício falha somente quando não é feito".

Todo seu na Luz do Soberano Colégio dos Magos Praticantes!

Charles Lucien de Lièvre